

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、自粛生活が続いていた皆様に、自宅で取り組める健康づくりに関する情報等をお届けしています。健康への影響を受けないために、ぜひご活用ください。



ふでりん

3月頃から、コロナが怖くてあんまり外に出ないようにしてたりん  
最近、家の中でもよくつまづくようになったりん

こふでりん先生



ふでりん、それは大変だりん 足腰が弱ってきてるかもしれないりんよ！  
転んだり骨が折れたりしたら、介護が必要になることがあるりんよ！

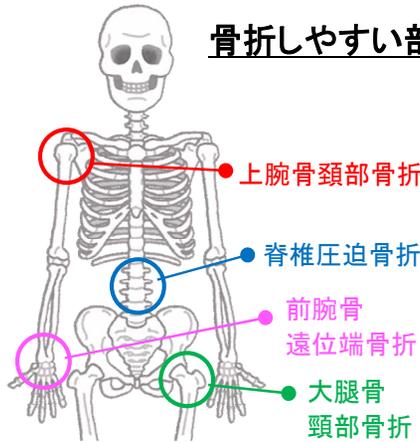
## ★転倒・骨折は、要介護状態となる主な要因です。

### 熊野町 介護・介助が必要となった要因

- 1位 骨折・転倒
- 2位 高齢による衰弱
- 3位 糖尿病

R2年7月  
熊野町介護予防・日常生活圏ニーズ調査より

### 骨折しやすい部位と起こりやすい状況



部位	状況
肩	転んで肘をついたとき
腰	尻もちをついたとき 急に重い物を持ったとき
手首	転んで手のひらをついたとき
股	立った姿勢からの転倒

## ❁転倒・骨折を防ぐためのポイント(室内と屋外)

### 室内で気を付けたいこと

#### 足元に物を置かない

スリッパよりも  
室内シューズ



#### 段差対策等を行う

カーペット等は  
四隅を固定する



#### 風呂場対策

ぬれた場所は危険  
マットや手すりですり



#### 足元を明るくする

簡易照明で照らす  
枕元に置くと安心



#### 薬の正しい服用

眠気やふらつき等  
副作用に注意！



### 屋外で気を付けたいこと

#### 動きやすい服装

リュック等を使用して  
手を自由にしておく



#### サイズの合った靴をはく

かかとを上げたとき  
脱げないものを選ぶ



底が滑りにくいもの

#### 時間に余裕を持つ

あわてず、急がず  
ゆっくりと行動する



#### 雨天等の外出を控える

雨天や夜間は注意  
不要な外出は避ける



#### 杖等を上手に使用！

能力を過信せず  
杖や歩行器を使う



# コツコツ骨のための食事をとろう！

骨密度が低下すると、骨折しやすくなり、寝たきりの原因になることもあります。特に高齢の女性は骨粗鬆症になりやすいです。日頃からカルシウムをしっかり摂るようにしましょう。

## ○骨を丈夫にする栄養素○

骨の材料になるカルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDとビタミンKもしっかり摂りましょう。



### カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、豆腐  
小松菜、海藻類



### ビタミンD

卵、きのこ類、魚介類



### ビタミンK

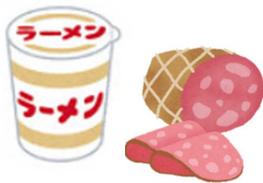
納豆、緑黄色野菜、海藻類

## × 骨を弱くする成分 ×

以下のような成分を摂取しすぎると、カルシウムの吸収が悪くなり、骨密度が減り、骨がもろくなってしまいます。



### 塩分



### リン



### アルコール



### ニコチン

## 体にやさしいレシピ ～ちりめんトースト～

### 【材料】2人分

- 食パン 2枚
- マヨネーズ 大さじ1
- ちりめんじゃこ 小さじ2
- 青のり 少々
- 溶けるチーズ 2枚

### 【作り方】

- ① 食パンにマヨネーズをぬる。
- ② 食パンの上に、ちりめんじゃこ、チーズ、青のりの順にのせ、トースターで焼く。（1人あたり）



エネルギー：264kcal  
塩分：1.5g

青のりの風味が良く、ちりめんじゃこと、チーズでカルシウムがしっかりとれるレシピです。